

Teste de Dependência da Internet

(traduzido do site www.netaddiction.com)

Como é que pode saber se já é dependente ou se está a caminhar muito rapidamente para ter sérios problemas? O Teste de Dependência da Internet (TDI) é a primeira forma validada e credível de medir o vício da utilização da Internet. Desenvolvido pela Dra. Kimberly Young, o TDI é um questionário com 20 perguntas que mede níveis ligeiros, moderados e graves de dependência da Internet.

Para avaliar o seu nível de dependência, responda às perguntas seguintes:

1. Com que frequência repara que está on-line mais tempo do que tencionava?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

2. Com que frequência negligencia tarefas domésticas para passar mais tempo on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

3. Com que frequência prefere estar na Internet em vez de estar com o namorado (a)?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

4. Com que frequência estabelece novas amizades com outros utilizadores on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre

Não se aplica

5. Com que frequência as pessoas que fazem parte da sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que passa on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

6. Com que frequência as suas notas ou trabalho escolar sofrem devido à quantidade de tempo que passa on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

7. Com que frequência verifica o correio electrónico antes de qualquer outra coisa que precise de fazer?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

8. Com que frequência o seu desempenho ou produtividade no trabalho sofrem devido à Internet?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

9. Com que frequência tem uma atitude defensiva ou de secretismo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre

Não se aplica

10. Com que frequência bloqueia os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da Internet?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

11. Com que frequência se encontra a ansiar por voltar a estar on-line novamente?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

12. Com que frequência tem receio de que a vida sem Internet seja aborrecida, vazia e sem alegria?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

13. Com que frequência refila, grita ou fica irritado(a) se alguém o(a) incomoda enquanto está on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

14. Com que frequência perde o sono devido a estar na Internet até muito tarde?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre

Não se aplica

15 – Com que frequência fica preocupado com a Internet quando não está on-line ou fantasia com estar on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

16. Com que frequência dá por si a dizer "só mais uns minutos" quando está on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

17. Com que frequência tenta reduzir a quantidade de tempo que passa on-line e não consegue?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

18. Com que frequência tenta esconder a quantidade de tempo que passou on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

19. Com que frequência escolhe passar mais tempo on-line em detrimento de sair com outras pessoas?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre

Não se aplica

20. Com que frequência se sente deprimido(a), instável ou nervoso(a) quando não está on-line e isso desaparece quando volta a estar on-line?

- 1 – Raramente
- 2 – Ocasionalmente
- 3 – Frequentemente
- 4 – Quase Sempre
- 5 – Sempre
- Não se aplica

Resultados: Depois de ter respondido a todas as questões, some os números que seleccionou para cada resposta para obter uma pontuação final. Quanto mais alta a pontuação for, maior é o nível de dependência e os problemas que o uso da Internet provoca. Segue a escala geral para ajudar a medir a sua pontuação:

20-49 pontos: Você é um utilizador on-line médio. Por vezes poderá até navegar na Web um pouco demais, no entanto, tem controlo sobre a sua utilização.

50-79 pontos: Você está a ter problemas ocasionais ou frequentes devido ao uso da Internet. Deve considerar o verdadeiro impacto de estar on-line na sua vida.

80-100 pontos: A utilização da Internet está a causar problemas significativos na sua vida. Deve avaliar o impacto da Internet e lidar com os problemas causados directamente pela sua utilização da mesma.

Depois de ter identificado a categoria onde a sua pontuação total se insere, olhe novamente para as questões a que deu uma pontuação de 4 ou 5. Tinha consciência que isto era um problema significativo para si? Por exemplo, se respondeu 4 (quase sempre) a Pergunta nº 2 relativa à sua negligência das tarefas domésticas, estava consciente da frequência com que a sua roupa suja se amontoa ou o quão vazio fica o frigorífico?

Digamos que respondeu 5 (sempre) à Pergunta nº 4 sobre perda de sono devido a utilização da Internet durante horas tardias. Já parou para pensar o quão difícil se tornou levantar-se da cama todas as manhãs? Sente-se exausto no trabalho? Este padrão começou a afectar o seu corpo e a sua saúde em geral?